

Anne Hild

Das hCG Kochbuch - Veggie

Leseprobe

[Das hCG Kochbuch - Veggie](#)

von [Anne Hild](#)

Herausgeber: Kamphausen Verlag



<http://www.unimedica.de/b20417>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



8 Vorwort

14 Wie funktioniert die hCG-Diät?

- 16 Warum kommt es nach einer Diät zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt?
- 17 Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

19 Anleitung zur hCG-Diät

- 20 Die Vorbereitungstage
- 21 Die Diätphase
 - 21 Typischer Tagesablauf während der Diät
 - 22 Die Wahl der geeigneten Lebensmittel
 - 23 Warum sind Aminosäuren so wichtig während der hCG-Diät?
 - 24 Vorsicht vor zu viel Soja!
 - 25 Liste der geeigneten Lebensmittel
 - 26 Tipps
 - 27 Welche Produkte eignen sich nun für die Diät?
 - 27 Proteine
 - 28 Gemüse + Salat
 - 30 Obst
 - 30 Getränke
 - 31 Gewürze
 - 32 Tipps für die Diätphase
 - 33 Die Stabilisierungsphase
 - 34 Tipps für die Stabilisierungsphase
 - 35 Gewicht halten ohne Jo-Jo-Effekt

Die Diätphase

- 40 Frühstück
- 44 Suppen
- 55 Marinaden, Soßen und Dips
- 61 Salat
- 72 Gemüse
- 104 Süßspeisen
- 108 Getränke

110 Die Stabilisierungsphase

- 112 Frühstück
- 116 Suppen
- 119 Marinaden, Soßen und Dips
- 124 Salat
- 133 Gemüse
- 166 Süßspeisen
- 17g Gebäck

182 Anhang

- 184 Kalorientabelle
- 186 Rezepte im Überblick
- 188 Nützliche Links
- 188 Bildnachweise



Anne Hild

[Das hCG Kochbuch - Veggie](#)

Die beliebte Stoffwechselkur für alle, die fleischlos essen wollen

180 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de